



# 7つのうつ病

Ver1.0

---

爲家



# 7つのうつ病

## ・うつ病とは

- (1)メランコリア型うつ病
- (2)非定型うつ病
- (3)慢性うつ病(気分変調症)
- (4)季節型うつ病
- (5)精神病性うつ病
- (6)産後うつ
- (7)仮面うつ

## ・再発と改善策



# うつ病とは

今まで大好きだったことにも興味が無くなる。無気力でネガティブ思考になる。酷い場合、希死念慮や無気力感、消えてしまいたいという気持ちが表れる。

自律神経を通して(睡眠障害・疲労感・食欲不振や増加)等の症状が現れる。

未治療の場合は半年～1年、

適切な治療を受けた場合、3～6ヶ月で治ることが多い





# 7つのうつ病

異なる特徴



# (1)メランコリー型うつ病



- 典型的なうつ病と言われるタイプ<sup>°</sup>

古代ギリシャ時代から記録が残っており、当時、うつ病はメランコリアとよばれていた。

昔は少なかったが、日本の現代社会では誰もがなり得る病気です。

## ＜特徴＞

早朝にうつ気分が強く表れる・早朝に目が覚める

絶望感・無反応・無関心・食欲不振・不眠・人に迷惑をかけていると思い込みやすい

## ＜なりやすい人＞

責任感が強い・几帳面・生真面目・完璧主義・プライドが高い・人に頼るのが苦手

## (2) 非定型うつ病



- **典型的(メランコリー型)とは対照的なうつ病**

ここ30年の間で急増しており、50%を占めているため非定形というには違和感があるが、昔は少なかった。そのため、現代型うつ病・新型うつ病と呼ばれた。非定型からメランコリー型に変わることもある。

### <特徴>

仕事や嫌なことになると体が鉛のように重くなったり拒否反応が出るが、好きなことは楽しめる  
若い女性に特に多く、過食・過眠傾向があり、双極性障害やADHDとの合併しているケースもある  
甘えや怠けと勘違いされる等、周り理解されるのが非常に難しいうつ病です。

### <なりやすい人>

対人関係への不安が強い・周りの目がきになりやすい・多忙・対人ストレス

# (3)慢性うつ病(気分変調症)



- 憂うつな状態が2年以上続くうつ病

人口の5～6%を占める

慢性的なため、本人がそういうものだと感じているケースが多く、自覚することは少ない

## ＜特徴＞

成人前後での発症が多い

常に憂うつな気持ちが慢性的に2年以上継続する

食欲不振・睡眠障害・疲労感・気力の低下・悲観や絶望感・自信喪失

メランコリー型との併発(二重うつ)・パニック障害・不安障害・依存症・パーソナリティ障害が併存することがある

## ＜なりやすい人＞

心が繊細・些細なことで落ち込みやすい・悩みやすい

# (4)季節型うつ病



- ・毎年同じ季節にうつ症状が強く現れる  
うつ病の20%が気候に影響されると言われています。

## ＜特徴＞

冬季うつ：女性に多い・食欲増進・過眠

日照時間の減少により、セロトニンやメラトニンなどのホルモンの分泌が減ることが原因  
(雪国うつ) ※日照時間の少ない北欧では、日本を上回る自殺率です。

夏季うつ：男性に多い・夏バテのような症状

# (5)精神病性うつ病



- 精神病に似た症状が現れるうつ病

## ＜特徴＞

被害妄想の症状(悪い噂をされている・悪口を言われている・睨まれた・みんなに嫌われた)

緊張症(体が硬直してしまう) …等

周りから差し伸べられた手を振り払ってしまった、人間不信になりやすい

## (6)産後うつ



- ・ 通称マタニティーブルー  
妊娠中の女性の 20 %が経験すると言われている。  
出産に対する不安感や、女性ホルモンの変化が原因です。

### ＜特徴＞

産後 1 カ月以内に改善しない場合は要注意  
自分をとにかく責めてしまったり、産んだことを後悔したりする

## (7)仮面うつ



- うつ状態でありながら精神症状よりも身体症状が前面に現れるうつ病

### ＜特徴＞

身体症状は自律神経失調症と酷似しているが、違いは抑うつ状態があるかどうかである  
(頭痛・吐き気・めまい・発熱・動機・下痢・頻尿・しびれ・発汗・眠りが浅い…等)

### ＜なりやすい人＞

仕事や学業に熱心・真面目・責任感が強い



Q. うつ病の再発率は何%？

# Q. うつ病の再発率は何%？



**A. 50%**

→あくまでも薬は、うつの症状を緩和するもの

例：咳止め

咳止めの薬は咳の原因である喉の炎症を直接抑えるわけではないが、咳による辛さの緩和と、咳がでていると根本である喉の炎症が治らないため服用する。

※自己判断で服用をやめるのはお勧めできません

少しずつ減薬するのが確実



# 改善策

7つのうつ病で処方される薬は変わってきますが、基本は同じです。

- ・心配事やストレスの原因を減らす
- ・無理をしない
- ・規則正しい生活

**早く治そうと焦ってはいけません  
病気を忘れられるくらい、楽しみを増やすことが基本！**

\*大事なことなので3回言います

うつ病の最大の原因はストレスです

うつ病の最大の原因はストレスです

うつ病の最大の原因はストレスです

# 心配事やストレスの原因を減らす

---



## ●うつ病になるのは遺伝要因と環境要因が合わさったとき (遺伝環境相互作用)

うつ病になったことがあるなら、自分はうつ病なりやすいんだと自覚すること。

うつ病は遺伝すると言われているのは、うつ病になりやすい性格や、うつ病の人に育てられたら考え方  
が似てしまうのは仕方のないこと（2親等以内にうつ病の人がいる場合発症率は2～3倍に跳ね  
上がる）

1 環境を変える →例：実家を出る・転職する・苦手な人とは距離を置く

2 考え方を変える →例：精神療法・カウンセリング等が効果的

# 無理をしない

---



## ● 特に仮面うつのひと！！！！！！

過度なストレスによって自律神経が乱れると、身体が限界でも脳が「もっと頑張れ！！！」というちぐはぐな信号を出すことがあります。

※よく、「我慢強い」や「頑張りすぎ」と言われる人ほど要注意です。

「頑張んなきや、、やらなきや、、」となってしまっているときほど、「これは自律神経の乱れだ」という考えに変換してあげてください。

# 規則正しい生活

---



## ● 特に季節型うつのひと！

うつ病の人の20%は季節に影響を受けます。

日光を取り入れるために、太陽が昇っている時間に活動したり、ビタミンDを積極的に摂取するなどの対策。また、高照度光療法という強力な光を浴びる治療も有効です。

ビタミンDが多く含まれている食べ物：魚介>卵黄>きのこ類>肉>乳類

- ・魚介：手軽さと含有量を両立した鮭がおすすめ！
- ・卵：油と一緒に取り込むと吸収しやすいため、目玉焼きや卵焼きがおすすめ！

### \*外に出るのはハードルが高いという人は…

カーテンを開けるだけでもOK

窓越しだと直射日光よりは効果は少なくなりますが、まずはここから始めてみましょう！！

しかし、身体を動かしながらの方が効果は上がります。

ありがとうございました



## ✿引用ページ



日光によるセロトニン分泌の仕組みとは

<https://www.mcsq.co.jp/kentatsu/health-care/19901>

窓越しの日光浴の効果

<https://www.nen-tomonokai.co.jp/mhr/202402/mentalhealth.html>

ビタミンDと鬱病

<https://kenshin.mitaki.or.jp/wp-content/uploads/2023/05/%E3%82%AF%E3%83%AA%E3%83%8B%E3%83%83%E3%82%AF%E3%83%AC%E3%83%9D%E3%83%BC%E3%83%882023.02.pdf>

鬱病の種類

<http://www.hakuyukai.or.jp/?p=2859>